



7^{ème} Journée AMAROK e-SANTE

20 novembre 2024

PARIS

7ème journée AMAROK Paris

- 📅 Journée n°1 Carcassonne 20 septembre 2021
- 📅 Journée n°2 Montpellier 7 Avril 2022
- 📅 Journée n°3 Montpellier 1 décembre 2022
- 📅 Journée n°4 Montpellier 6 juin 2023
- 📅 Journée n°5 Paris 15 novembre 2023
- 📅 Journée n°6 Montpellier 3 juin 2024

8 ème Journée AMAROK

Montpellier en juin

Savoirs et Saveurs

9h30 : ACCUEIL

Hôtel MERCURE – 13 Rue François ORY, Porte d'Orléans, 92120, Montrouge

(Situé à 5 minutes à pied du métro ligne 4 et du tramway T3a, station Porte D'Orléans)

Tél. Laure CHANSELME (si besoin) : 06.38.40.64.38

10h – 12h15 : ÉTAT DES AVANCÉES DE L'OBSERVATOIRE AMAROK

Bilan et perspectives de la santé des dirigeants

Olivier TORRES, Professeur à l'Université de Montpellier et Président-fondateur d'Amarok

Le dispositif Amarok e-Santé :

L'organisation de la prise en charge

Laure CHANSELME, Psychologue du travail chez Amarok

L'intelligence artificielle au service d'Amarok e-Santé

Maxime BRISOT, Ingénieur de Recherche et dirigeant d'entreprise

12h15 – 12h30 : TEMPS D'ÉCHANGES

12h30 - 14h – PAUSE DÉJEUNER – saveurs et douceurs

14h – 14h45 : 1^{ers} RESULTATS SUR LA RECUPERATION DES ENTREPRENEURS

Mathieu LE MOAL, psychologue du travail et doctorant en entrepreneuriat

14h45 - 15h15 : 1ère TABLE RONDE

« Le dispositif Amarok e-Santé au service des organisations professionnelles »

L'AGEFICE (Fonds d'Assurance Formation du Commerce, de l'Industrie et des Services)

Stéphane KIRN

Le CGA (Centre de Gestion Agréé) **Alsace et la FCGAA** (Fédération des Centres de Gestion Agréés Agricoles)

Benoît BRISSINGER

La FNTR (Fédération Nationale des Transports Routiers)

Rodolphe LANZ

L'UCM (Union des Classes Moyennes) - **Belgique**

Renaud FRAN CART

15h15 – 15h45 : 2ème TABLE RONDE

« Le dispositif Amarok e-Santé au service des SPSTI »

AIST 22 (Côtes-d'armor)

Dr Isabelle DUFAU

SPST 19-24 (Corrèze-Dordogne)

Angélique LOUCHART

SPST GUYANE

Michaëlle MALFLEURY

15h45 – 16h : Pause

16h – 17h : TEMPS D'ÉCHANGES

« Bilan et perspectives d'Amarok e-Santé »

Etat des avancées d'Amarok

Olivier TORRES

Pr. Université de Montpellier

Observatoire AMAROK

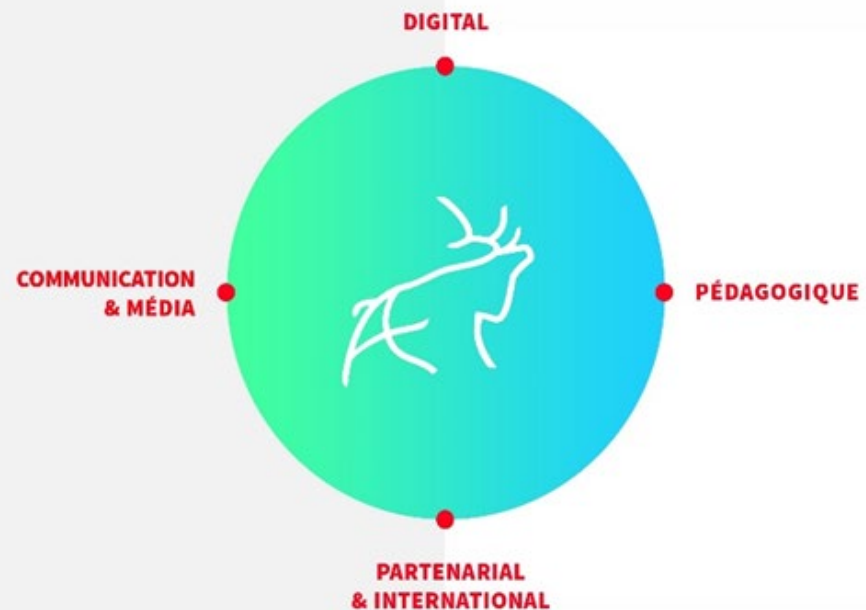
AMAROK, c'est quoi ?

SOCIÉTAL

PRODUCTION ET PROMOTION
DE LA SANTÉ DES ENTREPRENEURS
ET DES TRAVAILLEURS INDÉPENDANTS

SCIENTIFIQUE

PRODUCTION ET PROMOTION
DE CONTENU SCIENTIFIQUE
(HEALTH & ENTREPRENEURSHIP)



Données Amarok E-santé (AVRIL 2022)



Données Amarok E-santé (JUIN 2023)



Données Amarok E-santé (JUIN 2024)



19200 Dirigeant(e)s

Evaluation de la santé terminée



5960 Dirigeant(e)s

Dépistage burnout terminé

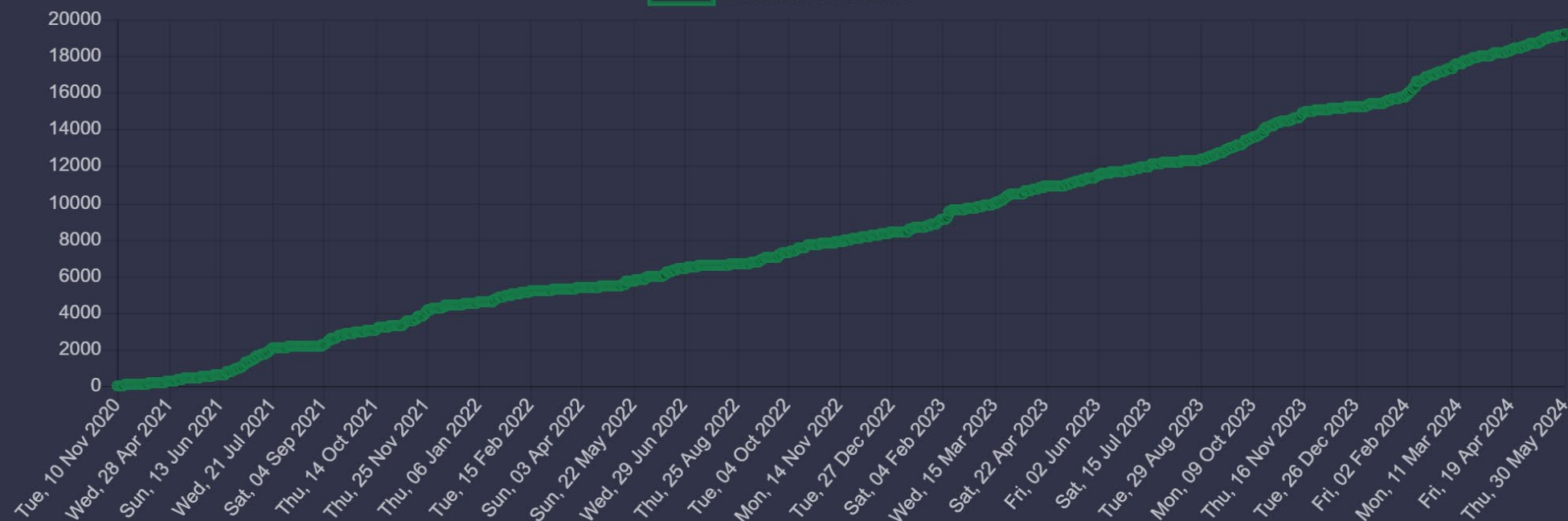


1232 Dirigeant(e)s

Accès à la prise en charge

Nombre de répondants

Evaluation de la santé



Données Amarok E-santé (NOVEMBRE 2024)



23830 Dirigeant(e)s

Evaluation de la santé terminée



7628 Dirigeant(e)s

Dépistage burnout terminé

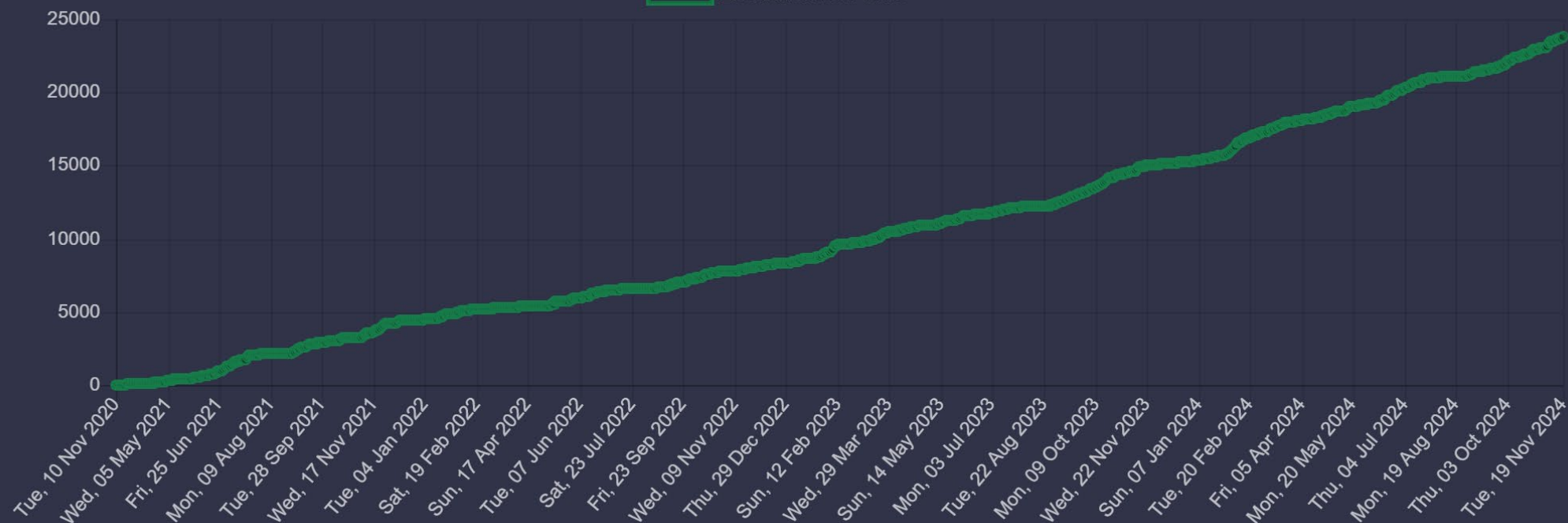


1554 Dirigeant(e)s

Accès à la prise en charge

Nombre de répondants

Evaluation de la santé



PRESANSE est très actif

- **PRESANSE OCCITANIE – partenaire historique**
- **PRESANSE PACA - CORSE**
- **PRESANSE BRETAGNE**
- **PRESANSE NORMANDIE**
- **PRESANSE BOURGOGNE FRANCHE COMTE**

85 partenaires

- 80 SPSTI (PRESANSE) + AGEFICE, FFB, FNTR, FCGAA...
- Y compris à l'étranger UCM, OEC Belge,

Les assises du Rebond le 28 novembre 2024 à BERCY avec la DGE, le ministère » des PME et le Portail du Rebond



Ministère et DGE

Groupe de travail relatif à l'échec et au rebond entrepreneurial



Bernard-Marie AUGUSTIN, membre de la commission

OCDE, Paris-BERCY,
22 juin 2023
22 ministres des PME



Prix JULIEN MARCHESNAY 2024



Développement international d'AMAROK



Amarok JAPON
(Katsuyuki KAMEI et Chihiro KAGEURA)

Amarok MAROC

(Noufel GHIFFI et Bernard-Marie AUGUSTIN)

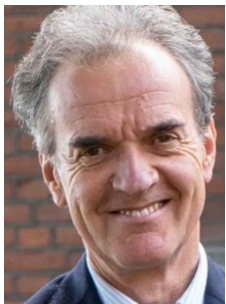


Amarok CANADA (Québec) Florence GUILIANI

(en cours) Amarok ESPAGNE (Jean-Marie ESTEVE)



Amarok PAYS-BAS (Peter Van der ZWAN et Roy THURIK)



Inauguration à Sherbrooke 21 octobre 2024



En cours

- Etudes dans le **Monde Agricole** :

- Chambre d'Agriculture Saône-et-Loire, partenaire historique
- les stratégies de récupération des Exploitants agricoles
- une approche destinée aux Salariés de production agricole.

- Etudes auprès des **Maires Ruraux de France** :

Etudier les similitudes et les différences par rapport aux chefs d'entreprise, (Stressomètre / Satisfactomètre)

Bâtir un outil « AMAROK e-Santé MAIRE »

La santé des maires : une étude pionnière



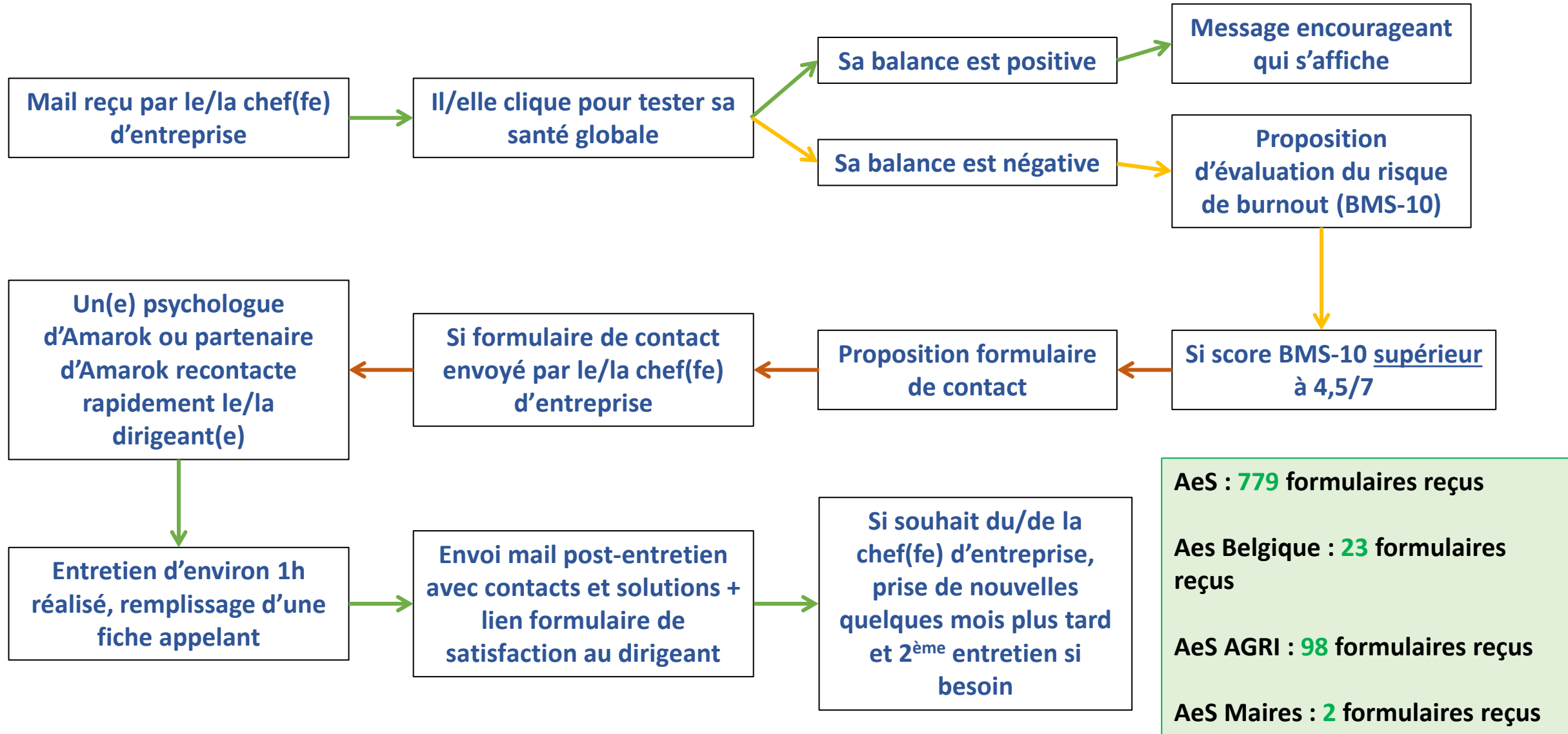
Le dispositif Amarok e-Santé : L'organisation de la prise en charge

LAURE CHANSELME

Psychologue du travail

Observatoire AMAROK

L'organisation de la prise en charge par Amarok



Le formulaire de contact



Vos coordonnées

En nous communiquant vos coordonnées, vous autorisez un(e) psychologue d'Amarok Assistance à vous recontacter. L'entretien que vous aurez avec ce(tte) psychologue sera gratuit et confidentiel.

laure.chanselme@gmail.com [Changer de compte](#)



 Non partagé

* Indique une question obligatoire

Prénom *

Votre réponse

Nom *

Votre réponse

Quel est votre statut professionnel ? *

- ☐ Travailleur non-salarié ou gérant(e) salarié(e) de votre propre entreprise
- ☐ Directeur/directrice salarié(e), Employé(e), etc.

Adresse e-mail *

Votre réponse

Numéro de téléphone sur lequel vous souhaitez être contacté(e) *

Votre réponse

Y a-t-il un moment préférable dans la journée pour vous contacter?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Si oui, le ou lequel(s)?

- ☐ Matin (entre 8h et 12h)
- ☐ Midi (entre 12h et 14h)
- ☐ Après-Midi (entre 14h et 16h)
- ☐ Fin d'après-midi (entre 16h et 18h)

Commentaires

Votre réponse

Consentement RGPD *

- ☐ En cochant cette case, vous consentez à la collecte et au traitement, par les psychologues de l'Observatoire Amarok, de vos informations de contact, dans le but de vous proposer un entretien individuel avec un(e) psychologue. Vous reconnaissez également être informé que ces données seront effacées dans un délai de 6 mois.
- ☐ En cochant cette case, vous refusez la collecte et le traitement, par les psychologues de l'Observatoire Amarok, de vos informations de contact, dans le but de vous proposer un entretien individuel. En conséquence de ce refus, vous ne pourrez pas obtenir l'entretien que vous souhaitiez.

Attention! 2 options à ne surtout pas activer!

Questions Réponses 5 Paramètres

Réponses

Gérez la façon dont les réponses sont collectées et protégées

Collecter les adresses e-mail

Ne pas collecter

Envoyer aux participants une copie de leur réponse

Désactivé

Collecter les adresses e-mail doit être activé

Autoriser la modification des réponses

Les réponses peuvent être modifiées après leur envoi

CONNEXION OBLIGATOIRE

! Limiter à une réponse

Présentation

Gérez la façon dont le formulaire et les réponses sont présentés



PRÉSENTATION DU FORMULAIRE

Afficher la barre de progression



Trier les questions en mode aléatoire



APRÈS ENVOI

Message de confirmation

Merci. Nous vous recontacterons bientôt!

[Édition](#)

Afficher le lien pour envoyer une autre réponse



Afficher un résumé des résultats

Partagez le [résumé des résultats](#) avec les personnes interrogées. [Détails importants](#)



Nos psychologues et notre consultante partenaires

**Dr Isabelle
ZAFRANY**

*Docteur en
Psychologie de
la Santé et
Développement,
Thérapie
cognitive et
clinique*



**Géraldine
CLAUZON**

*Psychologue -
Praticienne EMDR
et Thérapie
Comportementale
et Cognitive*

Vincente VASSALLO

*Consultante en Santé
globale
& Bien-être au travail*

Cabinet R.E.S.P.E.C.T
(Réinventez
l'Entrepreneuriat par
la Santé la
Performance des
Echanges et des
Conditions de Travail)



Déborah LIGOT

*psychologue clinicienne
(en formation EMDR),
spécialisée en trouble
du comportement
alimentaire, formatrice
dans la relation d'aide*



**Charlotte
MOYSAN**

*Psychologue et
Docteure en
Entrepreneuriat.*

Mailing-type envoyé après chaque entretien

Mail-type appelant **Formulaire Amarok E-santé** :

Objet du Mail : Suite à notre entretien – Amarok Assistance

Bonsoir M./Mme **XXX**,

Je fais suite à notre entretien téléphonique de **ce matin/midi/après-midi**.

1) Tout d'abord, pouvez-vous **cliquer sur ce lien** vers un très court questionnaire d'évaluation de notre entretien téléphonique.

Cela nous aidera à savoir ce que nous pourrions éventuellement améliorer.

<https://forms.gle/ZYacYGpuSBRScStz8>

2) Voici les coordonnées de 3 **psychologues** pratiquant les TCC à **...** :

L'idéal est d'en choisir un(e) et de prendre un premier Rdv.

Si cela se passe bien, il faut continuer avec lui/elle, mais si vous ne le/la sentez pas ou qu'il/elle ne convient pas, il faut changer. Il ne faut pas se forcer à rester avec quelqu'un qui ne nous convient pas.

(Chercher sur le site de l'AFTCC : https://www.aftcc.org/carte_membres)

3) Voici les coordonnées de 5 **psychologues pratiquant les TCC à distance, en visio ou par téléphone (dans le cas où vous préféreriez ce moyen ou si on ne trouve pas de psychologue près de chez lui/elle)** :

***Mme ZABLITH Ingrid**

07 86 11 17 60

<https://www.ingridzablith.com/fr/accueil/>

***M. GAUTIER Pascal** (spécialisé en e-thérapie)

<https://gautierpascal.fr/mon-parcours/>

***Mme Elodie BRUGALLE**

<https://www.elodie-brugalle.fr/votre-psychologue-lille>

***Mme CAHEN Nathalie :**

<https://psychologueadistance.fr/>

4) Concernant les difficultés financières et professionnelles, contactez rapidement "**Second souffle**" et la **cellule de prévention du Tribunal de commerce** :

*Voici les coordonnées de l'association "**Second souffle**" qui aide les entrepreneurs en difficultés (vous pourrez les contacter de la part de l'Observatoire Amarok, ils nous connaissent) : **Il faut remplir et envoyer une demande de contact via ce lien, et Second Souffle vous recontactera rapidement :**

<https://secondsouffle.org/contact/>

Ils proposent régulièrement des **webinaires** intéressants pour les entrepreneurs.

*Voici le site avec les informations concernant la **cellule prévention dans les tribunaux de commerce** (il faut se rapprocher du greffe pour demander un Rdv avec cette cellule), et la manière de demander un Rdv de conseil. Je vous mets aussi le lien vers la brochure faite pour cette cellule de prévention :

- Cellule Prévention des tribunaux de commerce :

Site : <https://www.infogreffe.fr/informations-et-dossiers-entreprises/prevention.html>

- Greffe du tribunal de commerce de XXX (chercher sur Google celui de la ville dont dépend l'entreprise)

Adresse :

Tél. :

5) Voici les coordonnées de l'Association OSDEI, qui pourra vous aider notamment sur vos problématiques de contentieux et de saisies. Appelez-les très rapidement :

*Courriel:
info@aidentreprise.fr

*Nous téléphoner:
Permanence de 9h à 11h du Lundi au Vendredi :
Tél: 03 89 50 53 47

Urgences 24h/24h et 7j/7j :
06 79 22 50 79

*Site:
www.aidentreprise.fr

6) En cas d'idées noires ou d'idées suicidaires, appelez d'urgence l'un des numéros suivants :

- ✚ SUICIDE ECOUTE : [01 45 39 40 00](tel:0145394000)
- ✚ Le numéro national de prévention du suicide : [3114](tel:3114)

7) Voici le site de 60000 Rebonds.
Vous pourrez les contacter de la part de l'Observatoire Amarok. Mais uniquement dans le cas où vous ne pourriez pas sauver votre entreprise, ou si vous réfléchissez à déposer le bilan de votre entreprise :

<https://60000rebonds.com/nous-contacter/>

8) Voici les références des applications et livres qui peuvent vous aider au niveau de la gestion du stress et de votre bien-être physique et mental :

*Voici des applications de psychothérapie TCC qui semblent être efficaces et qui peuvent être un système qui vous conviendrait :

~~*Mindler~~

*Soutien psy avec mon sherpa

*Jardin mental (mon suivi psy)

*Au niveau des techniques bien-être à essayer, vous avez :

- La cohérence cardiaque (application gratuite "~~Respirelax~~ +")
- La méditation pleine conscience (application "~~Petit bambou~~" ou "~~Calm~~" ; ou chaîne youtube "~~Mindful attitude~~")

*Voici quelques livres que je peux vous conseiller (petits prix) :

- "**La clé de votre énergie**" : Natacha ~~Calestre~~me, éditions Albin Michel
- "**Je réinvente ma vie**" : Jeffrey E. Young, collection Les éditions de l'homme (<http://gehpdf.blogspot.com/2017/08/telecharger-je-reinvente-ma-vie-vous.html>)
- "**Les secrets d'un bon sommeil**" : Céline Braun ~~Debours~~es, collection Jouvence
- "**Les 50 règles d'or de la pensée positive**" : Latifa Gallo, collection Les mini Larousse
- "**Les 50 règles d'or pour ne pas stresser**" : Helen Monnet, collection Les mini Larousse
- "**Les 50 règles d'or anti-burnout**" : Latifa Gallo, collection Les mini Larousse
- "**Se libérer des pensées parasites**" : Jean-Yves Arrivé, collection Larousse poche
- "**No stress! Exercices pour rester zen en toutes circonstances**" : Gilles ~~Diederichs~~, collection petit carnet bien-être Larousse
- "**Pensée positive! Exercices pour s'entraîner au bonheur**" : Latifa Gallo, collection petit carnet bien-être Larousse
- "**Lâcher-prise! Exercices pour développer confiance et sérénité**" : Helen Monnet, collection petit carnet bien-être Larousse

- **Les ouvrages de Christophe ANDRE et de Frédéric FANGET** (estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi)

Il existe d'autres livres et cahiers d'exercices dans le même style, donc n'hésitez pas à en essayer d'autres.

N'hésitez pas à revenir vers moi en cas de besoin, et surtout prenez soin de vous.
Et je serai ravie d'avoir de vos nouvelles dans les mois qui viennent.

Le formulaire de satisfaction



Votre avis sur l'outil Amarok e-santé et l'entretien avec la psychologue

Bonjour, vous venez de bénéficier d'un entretien téléphonique avec notre psychologue, dans le cadre de notre dispositif d'écoute "Amarok Assistance" (dispositif dédié aux entrepreneurs en difficulté et/ou en risque de burnout).

Nous vous remercions de la confiance que vous lui avez témoignée, et souhaitons connaître votre avis sur cet entretien, ainsi que sur l'outil "Amarok e-santé".

laure.chanselme@gmail.com [Changer de compte](#)



✉ Non partagé

* Indique une question obligatoire

Qu'avez-vous pensé de l'outil "Amarok e-santé" qui vous a été proposé ? *

Votre réponse

Auprès de quel service de santé au travail ou organisme professionnel votre entreprise cotise-t-elle ou adhère-t-elle? *

Quel est votre degré de satisfaction par rapport à l'ensemble de l'entretien ? *

	1	2	3	4	5	
Pas du tout satisfait(e)	☐	☐	☐	☐	☐	Tout à fait satisfait(e)

Quel est votre degré de satisfaction par rapport à la qualité de l'écoute que vous avez reçue ? *

	1	2	3	4	5	
Pas du tout satisfait(e)	☐	☐	☐	☐	☐	Tout à fait satisfait(e)

Quel est votre degré de satisfaction par rapport à l'ensemble des solutions qui vous ont été proposées ? *

	1	2	3	4	5	
Pas du tout satisfait(e)	☐	☐	☐	☐	☐	Tout à fait satisfait(e)

Avez-vous l'intention de mettre en place des actions et changements dans les mois à venir ? *



Avez-vous l'intention de mettre en place des actions et changements dans les mois à venir *

☐ Oui

☐ Non

Si oui, quels sont les conseils que vous avez prévu d'appliquer ? Quels sont les changements/actions que vous souhaitez mettre en place ?

Votre réponse

Que vous a apporté cet entretien ?

Votre réponse

Quel a été votre ressenti à la fin de l'entretien ?

Votre réponse

Avez-vous des commentaires ou des suggestions d'amélioration à formuler concernant le dispositif "Amarok E-santé" (outil + entretien) ?

Votre réponse

Parfois des journalistes recherchent des entrepreneurs prêts à témoigner de leur histoire. Seriez-vous ouvert(e) à l'idée de témoigner un jour sur votre vécu et vos difficultés en tant qu'entrepreneur (il est toujours possible d'anonymiser un témoignage)?

☐ Oui, recontactez-moi si l'occasion se présente

☐ Non

☐ Autre :

Souhaitez-vous être recontacté dans quelques mois par notre psychologue, afin de faire un point sur l'évolution de votre situation? *

☐ Oui

☐ Non

Quelques retours via nos formulaires de satisfaction

Question : Qu'avez-vous pensé de l'outil "Amarok e-santé" qui vous a été proposé ?

« Utile »

« Un outil bien
en place avec
des intervenants
très réactifs »

« Très bien »

« Accessible
facilement »

« clair et concret »

« Efficace »

« C'est une aide précieuse et
non intrusive »

« Simple
d'utilisation »

« Bienveillant,
rapide et efficace »

« Bon outil pour
les chefs
d'entreprise »

« Bonne analyse
de la situation et
de la sante du
dirigeant ! »

« Une bonne
approche pour
détecter ce qui
ne va pas ou ce
qui va »

« Directionnel
mais réaliste »

« Formidable ! »

« J'ai été
agréablement
surprise qu'on
s'intéresse pour
une fois au chef
d'entreprise »

« C'est une très
bonne initiative »

« Nécessaire »

« Intuitif »

« Très révélateur »

« Une vraie aide pour me guider
avant de regretter mes choix »

« Parfaitement
adapté »

Question : Que vous a apporté cet entretien ?

« Calme et sérénité »

« Beaucoup d'outils »

« Se sentir écouté et compris »

« De l'apaisement »

« De l'espoir et des solutions »

« Du bien-être »

« Des mots sur des maux »

« Prise de conscience de l'importance de m'occuper de moi »

« Beaucoup de conseils »

« Se sentir aidé »

« De l'aide alors que je n'ai pas l'habitude d'en demander ni d'en avoir »

« Confirmation de certaines de mes interrogations »

« De la compréhension »

« De pouvoir exposer ma problématique sans filtre »

« Des tas de ressources, une écoute bienveillante et des conseils positifs »

« Du soutien »

« Du recul sur l'origine de mes ressentis »

« Du réconfort, une écoute pertinente, de la bienveillance »

« Identifier les difficultés »

« Des émotions positives, des encouragements, des pistes pour aller mieux »

« De la réflexion sur ma façon de percevoir les choses »

« Certains éléments de réponse à mon problème grandissant »

Question : Quel a été votre ressenti à la fin de l'entretien ?

« Je suis plus sereine »

« Je me suis senti
compris »

« Fatiguée »

« L'envie de voir
devant... »

« il y a des solutions »

« Motivation »

« Être en phase
avec moi-même »

« Un soulagement de savoir qu'il y'a
une personne qui me comprenne »

« Remotivé »

« Que l'entretien
était nécessaire »

« Plus d'optimisme et fatiguée d'avoir
vidée mon sac »

« Très bien, je
recommande
vivement »

« Ne plus être seul »

« Prendre du
positif et me
l'appliquer ! »

« Que j'ai très bien fait de faire
cette démarche »

« Plus
d'apaisement »

« Un mieux-être, une
empathie à mon égard »

« un soulagement et un
espace de parole
privilegié »

« J'étais soulagée
et contente »

« J'ai retrouve une
forme de sérénité pour l
avenir, et j'ai souri »

« les choses sont plus claires et la
situation me semble moins
embuée »

« Je me sentais
mieux, reboostée »

« De la légèreté, un bien-être »

Le portail du rebond des entrepreneurs

- 4 associations qui aident les entrepreneurs en difficultés
 - <https://portaildurebond.eu/>





LE PORTAIL DU REBOND DES ENTREPRENEURS



N° Vert 0 805 691 880

7 JOURS/7 - 24 HEURES/24



Téléchargez notre application



DISPONIBLE SUR
App Store



DISPONIBLE SUR
Google Play



Pour un Reporting plus dynamique. Quel apport de l'IA ?



Maxime BRISOT
dirigeant de In Astra

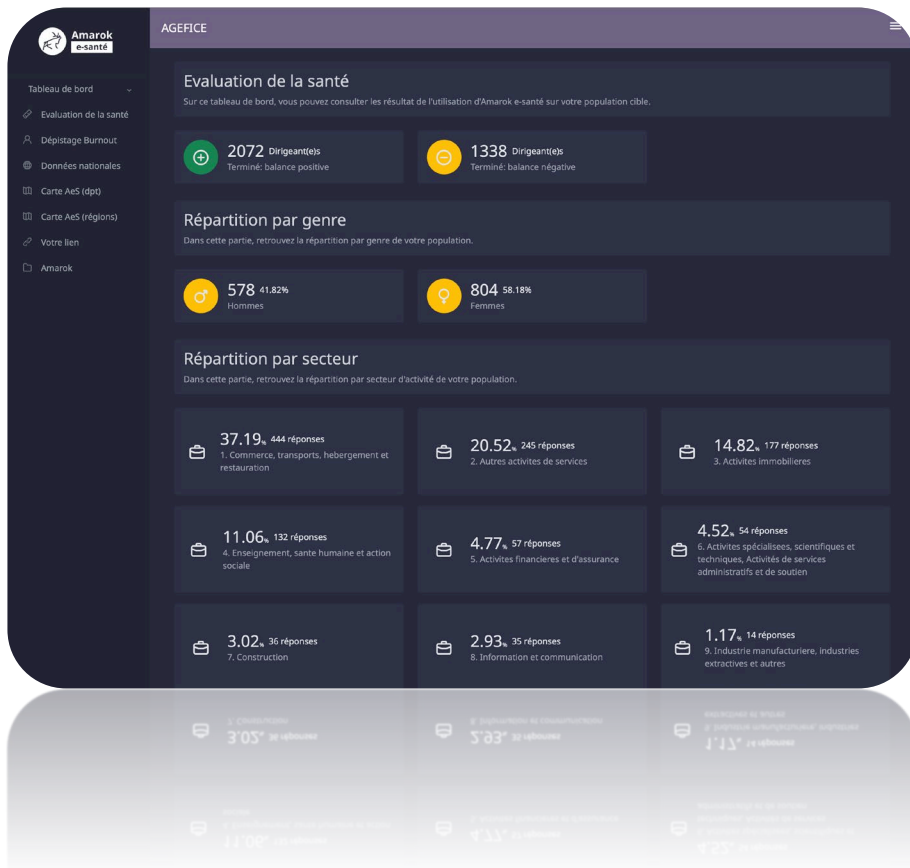
L'intelligence artificielle au service d'Amarok e-Santé

20 novembre 2024

Cariboo



Systeme de **reporting** actuel



- Espace dédié pour chaque partenaire
- Lecture des données en temps réel
- 73 indicateurs
- 2 cartes
- 1 courbe d'évolution
- Lien d'accès unique à l'outil

Systeme de **reporting** actuel

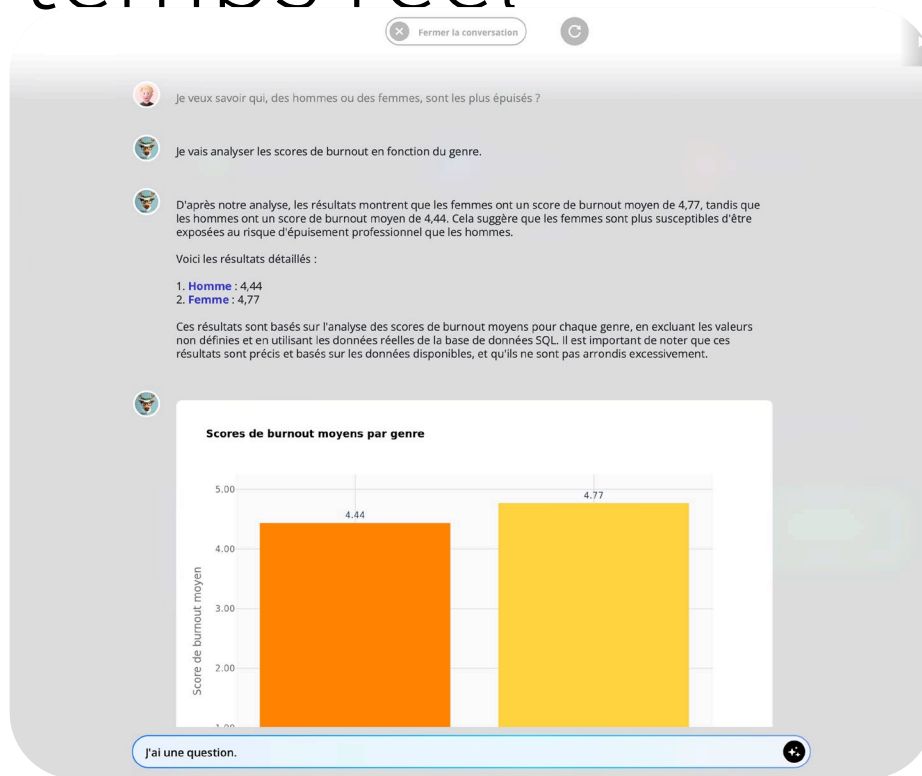
83 colonnes
23 667 réponses*
1 964 361 données

***au 18/11/2024**



<https://inastra.fr>

Cariboost : L'IA d'analyse de données en temps réel



- **Objectif 1** : Mieux comprendre les populations de répondants d'Amarok e-Santé
- **Objectif 2** : S'adapter à des requêtes et des cas de figures spécifiques
- **Objectif 3** : Effectuer des analyses en temps réel sur près de 2 millions de données

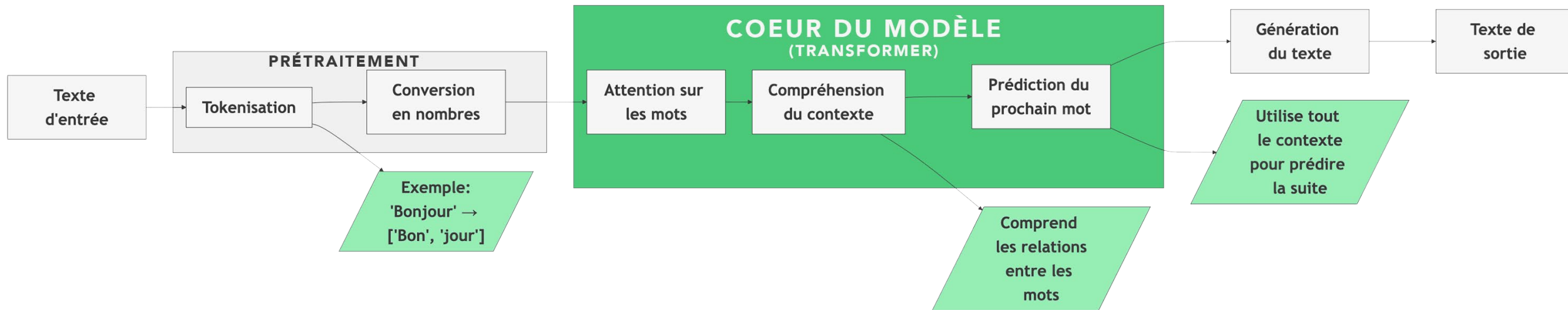
Cariboost : L'IA d'analyse de données en temps réel

Analyse jusqu'à 7 niveaux :
Données x Genre x Âge x Lieu x Taille x
Capital x Secteur x Existentialisme

Comment ça marche ?

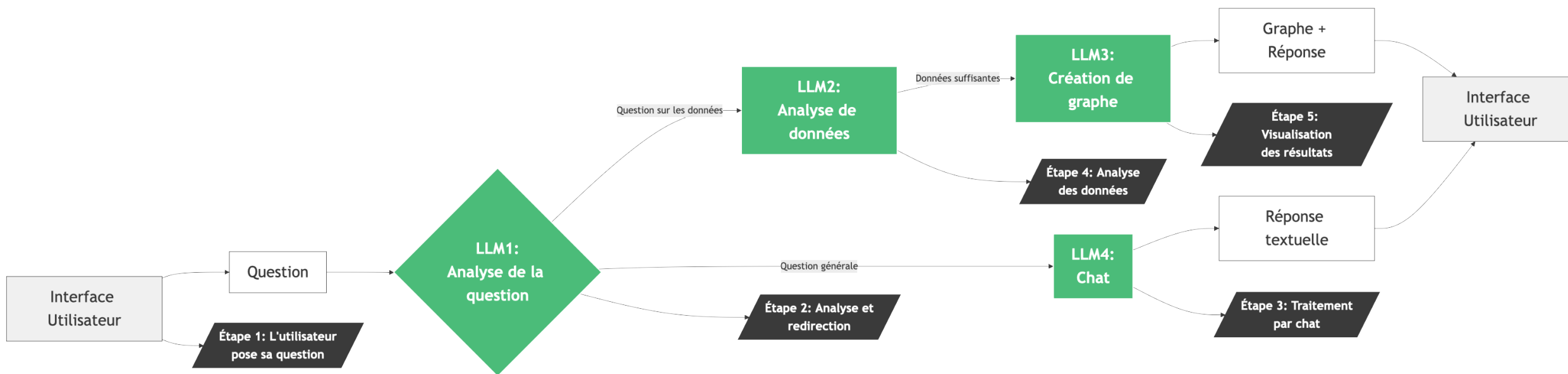
1 – Fonctionnement d'un LLM

LLM = Large Language Model



Comment ça marche ?

2 – Modélisation de Cariboost



LLM 1 : Analyse de la conversation



- **Tâche 1** : Orientation (Analyse ou Chat)
- **Tâche 2** : Reformulation de la demande
- **Tâche 3** : Enrichissement de la demande

LLM 2 : Cœur du réacteur



- **Tâche 1** : Analyse de la demande enrichie
- **Tâche 2** : Formulation d'une requête en SQL
- **Tâche 3** : Gestion de la réponse
- **Tâche 4** : Rédaction d'une analyse

LLM 3 : Générateur de graphes



- **Tâche 1** : Lecture de l'analyse
- **Tâche 2** : Extraction des données importantes
- **Tâche 3** : Création du tableau JSON de la figure adaptée
- **Tâche 4** : Lancement du programme de création du graphe

LLM 4 : Discussion



- **Tâche 1** : Lecture de l'analyse
- **Tâche 2** : Extraction des données importantes
- **Tâche 3** : Création du tableau JSON de la figure adaptée
- **Tâche 4** : Lancement du programme de création du graphe



Démonstration

Nouveautés de Cariboot



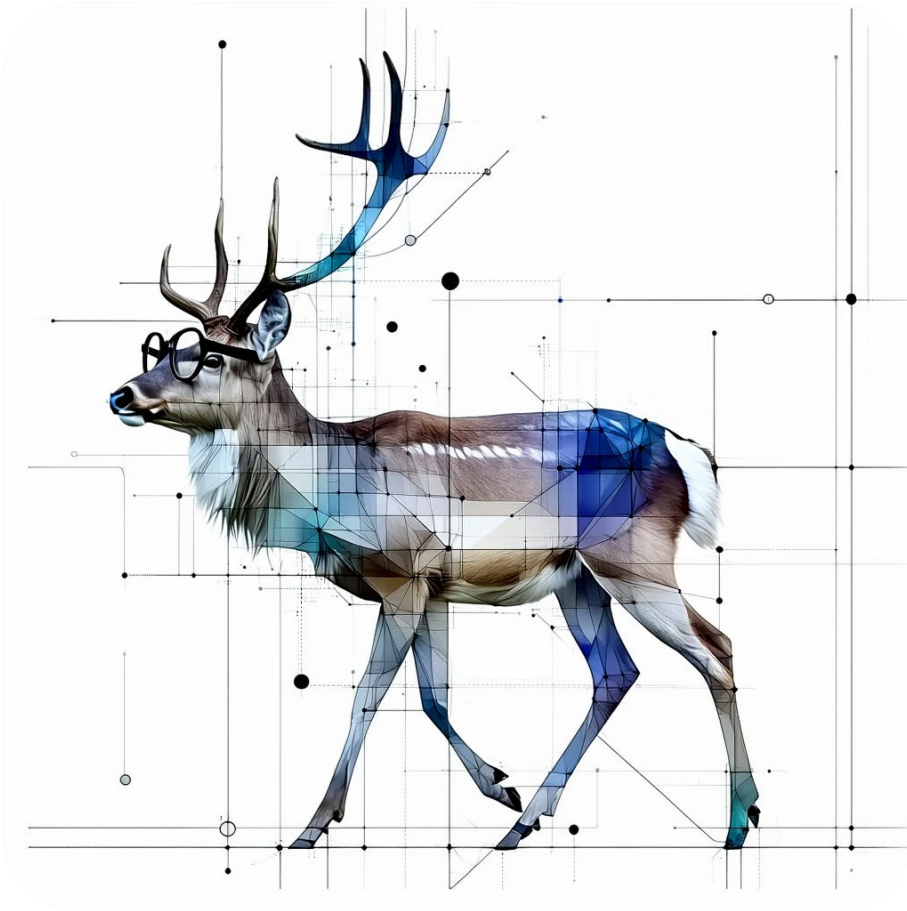
- Nouvelle interface claire et intuitive
- Nouvelle base de données IA avec encodage des données
- Capacité de calcul plus élevé (Llama 3.1)
- Raisonnement en plusieurs temps

Avantages de Cariboot



- Une interface claire intuitive
- Analyse de données instantanée et en temps réel
- Création d'illustration et de figures
- Infrastructure conçue pour une grande scalabilité

Evolution de Caribboost



- Concept de la boucle d'apprentissage
-> Machine Learning/Deep Learning
- Anonymisation des données (PII)
- Evolution des LLM utilisés



Exemples

Questions



A vous de jouer !



Saveurs & Douceurs



Oral de présentation de thèse
Sous la direction d'Olivier Torrès et Laure Guilbert



Entreprendre sans s'épuiser : les stratégies de récupération des dirigeants de PME

LE MOAL Mathieu

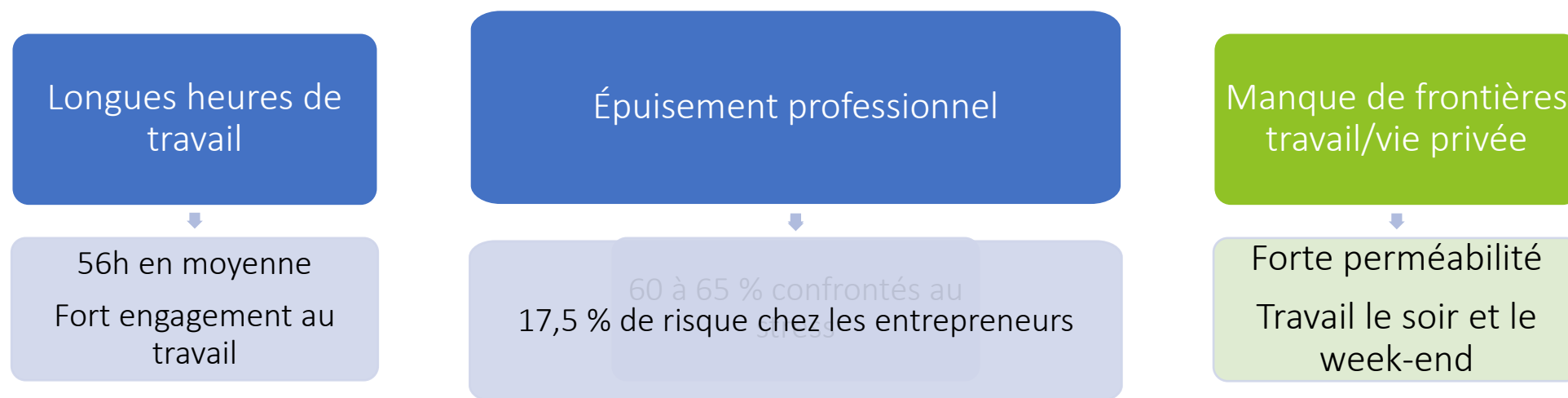
mathieu.lemoal.pro@gmail.com

20 novembre 2024

La santé des entrepreneurs

Caractéristiques principales

Si l'entrepreneur n'est plus en capacité d'assumer ses fonctions, c'est toute l'entreprise qui est en danger.



Ces différentes caractéristiques liées à l'entrepreneuriat ne doivent pas nécessairement prendre le dessus et devenir des vecteurs de mal-être.

(OSEO, 2007 ; Conseil supérieur de l'Ordre des experts comptables, 2010 ; El Wafi et al., 2016 ; Torrès & Kinowski-Moysan, 2019)

La récupération

Définition

« Processus au cours duquel les systèmes fonctionnels individuels sollicités lors d'une expérience stressante reviennent à leurs états d'origine » (Meijman & Mulder, 1998, p. 9)



La récupération

Deux approches complémentaires (Sonnentag, 2022)

Activité

- Manière par laquelle un individu prend du temps pour récupérer
- Toutes les activités ne permettent pas de récupérer

La récupération

Deux approches complémentaires (Sonnentag, 2022)

[illegible]

La récupération

Deux approches complémentaires (Sonnentag, 2022)

Activité

- Manière par laquelle un individu prend du temps pour récupérer
- Toutes les activités ne permettent pas de récupérer

→ Ce n'est pas seulement l'activité que l'individu réalise qui lui permet de récupérer mais davantage la façon dont il vit cette expérience

Expérience

- Manière dont un individu perçoit et vit son temps en dehors de son travail

Les expériences de récupération

(Sonnentag & Fritz, 2007)

Quatre expériences de récupération :

- Le détachement psychologique

✓ Ex : « Je me détache de mon travail »

- La relaxation

✓ Ex : « Je prends du temps pour me relaxer »

- La maîtrise

✓ Ex : « Je recherche des défis à relever »

- Le contrôle

✓ Ex : « Je fais les choses comme je le souhaite »



Les expériences de récupération

(Le Moal et al., 2024)

Adaptation et validation en
français auprès d’entrepreneurs
de l’échelle d’expériences de
récupération

Dimensions	Items en français
Détachement psychologique	1 J’oublie le travail
	2 Je ne pense pas du tout au travail
	3 Je me détache de mon travail
	4 Je prends une pause par rapport aux demandes au travail
Relaxation/Détente	5 Je décomprime et me détends
	6 Je fais des choses relaxantes
	7 Je prends du temps pour me relaxer
	8 Je consacre du temps à mes loisirs
Maîtrise/Développement	9 J’apprends de nouvelles choses
	10 Je recherche des défis intellectuels à relever
	11 Je fais des choses qui me challengent
	12 Je fais quelque chose pour élargir mon horizon
Contrôle	13 J’ai l’impression de pouvoir décider quoi faire par moi-même
	14 Je décide de mon emploi du temps
	15 Je choisis moi-même comment je vais passer mon temps
	16 Je fais les choses comme je le souhaite



Allez sur [wooclap.com](https://www.wooclap.com) et utilisez le code **COPAQI**

Quelles sont les activités qui vous permettent de récupérer et/ou de vous ressourcer en dehors du travail ?



Expériences de récupération/ressourcement et santé

Réduire risque de burnout

- L'expérience de Contrôle
 - ✓ *Je fais les choses comme je le souhaite*
- L'expérience de Relaxation
 - ✓ *Je prends du temps pour me relaxer*
- L'expérience de Détachement psychologique
 - ✓ *Je me détache de mon travail*

Augmenter le bien-être

- L'expérience de Contrôle
 - ✓ *Je fais les choses comme je le souhaite*
- L'expérience de Relaxation
 - ✓ *Je prends du temps pour me relaxer*
- L'expérience de Maîtrise
 - ✓ *Je recherche des défis à relever*

Les expériences de récupération/ressourcement

- **L'expérience de Contrôle**
✓ *Je fais les choses comme je le souhaite*
- **L'expérience de Relaxation**
✓ *Je prends du temps pour me relaxer*
- **L'expérience de Maîtrise**
✓ *Je recherche des défis à relever*
- **L'expérience de Détachement psychologique**
✓ *Je me détache de mon travail*

Allez sur wooclap.com et utilisez le code **COPAQI**

Quelles sont les activités qui vous permettent de récupérer et/ou de vous ressourcer en dehors du travail...





**QUELLES INTERVENTIONS PEUT-ON
METTRE EN PLACE ?**

Le paradoxe de la récupération

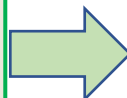
- Plus les individus ont besoin de récupérer, moins ils arrivent à mettre en place des expériences de récupération
 - L'entrepreneuriat semble être un contexte qui intensifie le paradoxe de récupération

Comment concevoir et réaliser des interventions

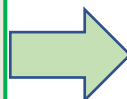
- Le plus important pour réaliser des interventions auprès des entrepreneurs est :
 - de tenir compte de l'hétérogénéité des entrepreneurs
 - de co-concevoir les interventions avec eux
 - d'évaluer solidement les interventions

IDENTIFICATION DU NIVEAU DE PREVENTION

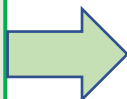
Primaire/Promotion
(sensibilisation,
conférences, principes
à suivre)



Secondaire
(formation,
accompagnement)



Tertiaire
(prise en charge par
une psychologue)



IDENTIFICATION DU NIVEAU D'INTERVENTION

Niveau organisationnel
*e.g., culture, règles de fonctionnement
organisationnelles, déconnexion, récupération*

Niveau interpersonnel (autres chefs
d'entreprises, famille)
*e.g., règles de fonctionnement concertées,
grands principes sur l'articulation*

Niveau individuel
*e.g., récupération, centralité du travail,
gestion des rôles et transitions entre rôles
(Mise en place coaching possible)*



**QUELQUES
ACTIVITÉS POUR
SE RESSOURCER
EN 5 MINUTES
CHRONO.**

Cohérence Cardiaque

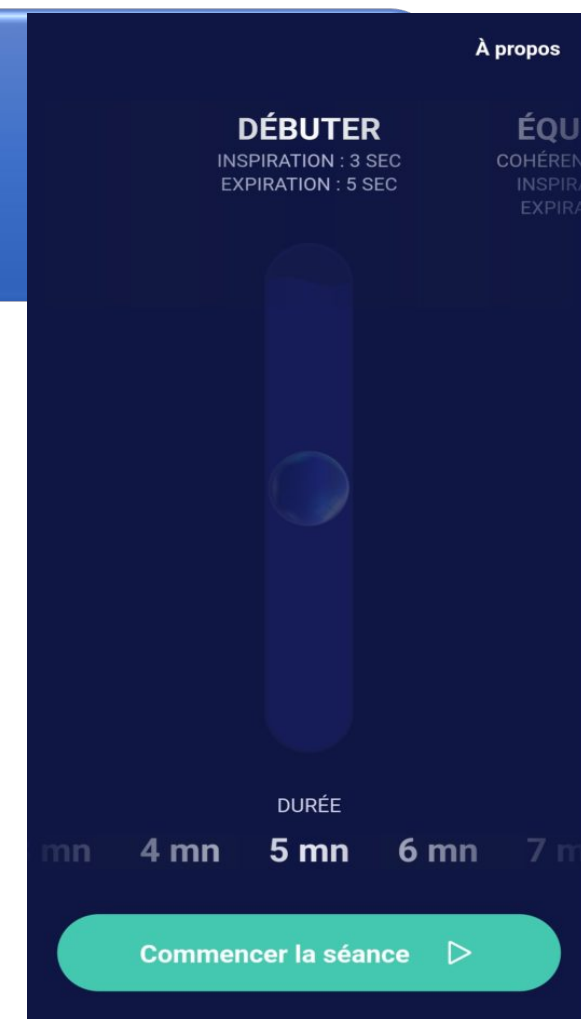
Effets positifs

- Réduction du stress
- Augmentation de l'énergie
- Meilleure clarté mentale, prise de décision, capacités intellectuelles et créatives, équilibre émotionnel, ...

Cohérence Cardiaque

Comment faire ?

- Le 5/5/3 (5 sec par respiration / 5 minutes / 3 fois par jours)
- Video Youtube
- Application RespiRelax+



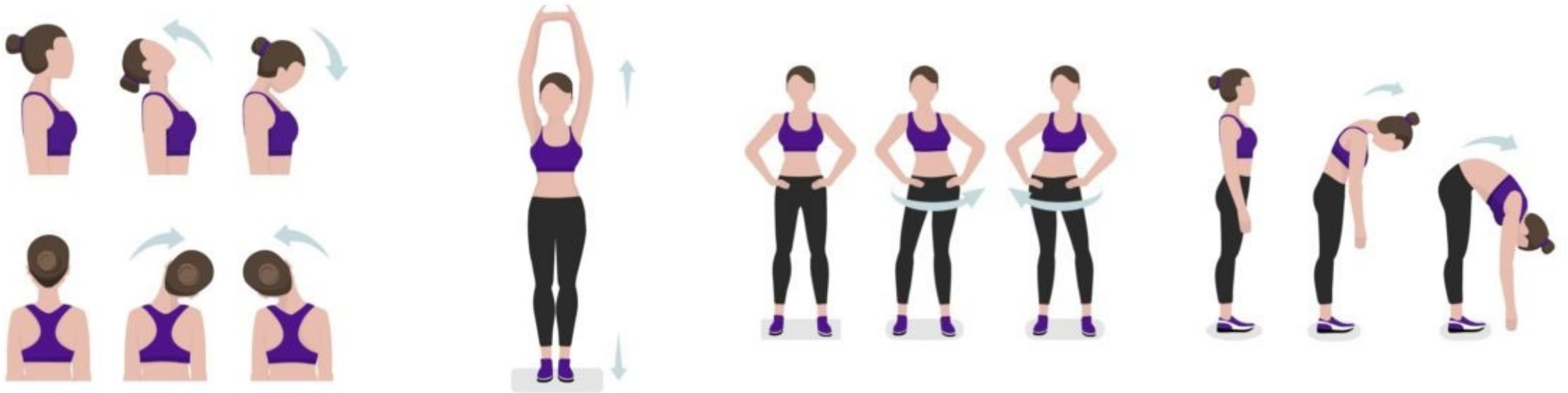
Étirements rapides

Effets positifs

- Détend les muscles
- Améliore la circulation sanguine
- Réduit les tensions musculaires
- Réduit le stress

Étirements rapides

Comment faire ?



Marche courte

Augmente l'énergie, améliore l'humeur, stimule la circulation.

Ecouter de la musique

Réduit le stress, améliore l'humeur, peut augmenter l'énergie ou détendre selon le type de musique.

Visualisation positive

Réduit le stress, améliore l'humeur, augmente les sentiments de bonheur et de relaxation.

Ecriture (pensées/émotions)

Réduit le stress, aide à clarifier les pensées, peut révéler des solutions à des problèmes.

...



14h45 - 15h15 : 1ère TABLE RONDE

« Le dispositif Amarok e-Santé au service des organisations professionnelles »

L'AGEFICE (Fonds d'Assurance Formation du Commerce, de l'Industrie et des Services)

Stéphane KIRN

Le CGA (Centre de Gestion Agréé) **Alsace et la FCGAA** (Fédération des Centres de Gestion Agréés Agricoles)

Benoît BRISSINGER

La FNTR (Fédération Nationale des Transports Routiers)

Rodolphe LANZ

L'UCM (Union des Classes Moyennes) - **Belgique**

Renaud FRAN CART

15h15 – 15h45 : 2ème TABLE RONDE

« Le dispositif Amarok e-Santé au service des SPSTI »

AIST 22 (Côtes-d'armor)

Dr Isabelle DUFAU

SPST 19-24 (Corrèze-Dordogne)

Angélique LOUCHART

SPST GUYANE

Michaëlle MALFLEURY

Temps d'échanges